

MASTER NAZIONALE
Il Pilates come complemento della preparazione fisica
nella ginnastica di alto livello

A cura della sezione Trampolino Elastico
(Online)

Agenda

SABATO 25 Luglio 2020

9.30 – 13.00 (Durata complessiva inclusi tempi tecnici e pause. Durata effettiva 2,5 ore)

- Obiettivi del Master
- Pilates – Breve storia della disciplina e del suo sviluppo
- Fondamenti del Pilates
- Pilates e sport
- Impostazioni di base del Pilates e applicazioni (Teoria e Pratica)
- Focus sul “Core”
- Respirazione (Teoria e Pratica)
- Domande

DOMENICA 26 Luglio 2020

9.30 – 13.00 (Durata complessiva inclusi tempi tecnici e pause. Durata effettiva 2,5 ore)

- I principali esercizi del Pilates Matwork (Teoria e Pratica)
- Sequenze classiche (Teoria e Pratica)
- Esempi di integrazione di esercizi di Pilates in sequenze per il riscaldamento dei ginnasti (Teoria e Pratica)
- Domande e chiusura master

Obiettivi del Master

Obiettivo del master è di scoprire le potenzialità della tecnica del Pilates e come può un tecnico qualificato applicare alcuni dei suoi fondamenti alla preparazione fisica dei ginnasti per completarla migliorando gli schemi motori, combattendo gli squilibri e prevenendo gli infortuni. Verrà affrontato il lavoro a corpo libero o con piccoli attrezzi, facilmente replicabile in tutte le ASD.

Altre indicazioni

Prevedendo delle brevi sessioni pratiche si suggerisce ai partecipanti di attrezzarsi con un materassino, un asciugamano (dimensioni medie) e di indossare un abbigliamento comodo, possibilmente a piedi scalzi.